

Brochettes de poulet aux pommes

8 à 12 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ 4 piques à brochettes en bois
- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ tasse et cuillères à mesurer
- ❖ plat de plastique rectangulaire avec couvercle

Ingrédients :

- ❖ 6 hauts de cuisse de poulet (entiers ou désossés) (ou poitrines)
- ❖ 1 pomme Golden
- ❖ ½ poivron rouge
- ❖ 1 citron
- ❖ 30 ml d'huile végétale
- ❖ 1 petite branche de cèdre (thuya) non traité (facultatif). On peut aussi remplacer par du gingembre ou du thym.
- ❖ Au goût sel et poivre

Méthode :

Tremper les piques à brochettes dans l'eau froide pendant 30 minutes

Désosser les hauts de cuisse

Retirer la peau des hauts de cuisse. Enlever le gras restant. Du côté intérieur des hauts de cuisse, inciser le long de l'os avec un couteau d'office puis dégager l'os. Couper les hauts de cuisse en 2 parties égales.

Couper la pomme et le poivron rouge

Couper la pomme en 4, retirer le cœur, puis couper en 2 chaque quartier dans le sens de la largeur. Couper le poivron en 8 parties égales.

Mélanger la marinade

Presser le jus du citron. Mélanger le jus de citron et l'huile végétale. Couper finement le cèdre et ajouter dans la marinade. Saler et poivrer.

Monter les brochettes

Enfiler dans l'ordre, un morceau de poivron, un morceau de pomme, 3 morceaux de poulet, un morceau de pomme et un morceau de poivron. Verser la marinade sur les brochettes et réfrigérer (30 minutes à 2 heures).

Cuire les brochettes

Préchauffer le barbecue. Brosser la grille, puis l'essuyer avec un papier absorbant imprégné d'huile végétale.

Cuire les brochettes à feu moyen 5 à 10 minutes de chaque côté (la viande doit être complètement cuite).

Variante : Vous pouvez remplacer les hauts de cuisse de poulet par 4 côtelettes de porc désossées ou un filet de porc.